Guia para alimentação de “menor custo” e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19



Recife - PE, 2020

Catalogação na fonte:
Bibliotecária Elaine Freitas, CRB4: 1790

G943 Guia para alimentação de "menor custo" e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19/ Débora Catarine Nepomuceno de Pontes Pessoa [et al.]. – Recife: UFPE, 2020.
48p.; il.

Autores: Débora Catarine Nepomuceno de Pontes Pessoa, Edigleide Maria Figueiroa Barretto, Fabiana Cristina Lima da Silva Pastich Gonçalves, Gisélia de Santana Muniz, Luís Fernando de Sousa Moraes, Marcelo de Santana Oliveira, Paloma Oliveira Antonino Assis de Carvalho.

Inclui referências.

1. Dieta Saudável. 2. Estado Nutricional. 3. Atividade Física. 4. Isolamento Social. 5. COVID-19. I. Pessoa, Débora Catarine Nepomuceno de Pontes. II. Título.

613 CDD (23.ed.) UFPE (CCS 2020 - 001)

ISBN: 978-65-00-05719-5

Guia para alimentação de "menor custo" e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19

Realização:
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)
Centro de Ciências da Saúde (CCS)
Departamento de Nutrição (DN)
Laboratório de Nutrição Experimental e Dietética (LNED)
Diretoria de Qualidade de Vida/Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e Qualidade de Vida (DQV/PROGEPE)

Débora Catarine Nepomuceno de Pontes Pessoa[1]
Edigleide Maria Figueiroa Barretto[1]
Fabiana Cristina Lima da Silva Pastich Gonçalves[1]
Gisélia de Santana Muniz[1]
Luís Fernando de Sousa Moraes[1]
Marcelo de Santana Oliveira[2]
Paloma Oliveira Antonino Assis de Carvalho[1]

[1]Docentes do LNED/DN/UFPE
[2]Mestrando do Programa de Pós-graduação em Educação Física - PPGEF/UFPE, Graduando em Nutrição - UFPE

Diagramação: Paloma Oliveira Antonino Assis de Carvalho
Revisão textual da língua portuguesa: Maria da Glória Santos de Sousa Moraes









Recife - PE, 2020

APRESENTAÇÃO

Recentemente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou, como emergência global de saúde, a pandemia causada pelo novo coronavírus, SARS-CoV-2, um tipo de vírus que causa a COVID-19 e que atinge, principalmente, o sistema respiratório humano.

Diante deste fato, é importante salientar que o estado nutricional dos indivíduos está relacionado com à capacidade do organismo em combater agentes estressores e patógenos, ou seja, a capacidade de combater infecções. As recomendações nutricionais para combater infecções virais, incluindo a COVID-19, portanto, dependem do elo entre dieta e imunidade.

De fato, as evidências científicas destacam que a dieta tem um efeito benéfico no sistema imunológico das pessoas e na susceptibilidade a doenças. As deficiências nutricionais de energia, proteína e micronutrientes (vitaminas e minerais) específicos, como ferro, zinco e vitaminas A, C, E, B6 e B12, por exemplo, estão associadas a uma função imunológica deprimida/comprometida que, por sua vez, pode contribuir com o aumento da vulnerabilidade dos indivíduos a diversas infecções. Logo, para tentar manter um sistema imunológico mais eficaz, o que se deve ter em mente é evitar deficiências nutricionais como um todo, inclusive dos nutrientes relacionados com a melhor resposta do sistema imune.

Desde o início do distanciamento social, muitas informações sobre alimentos e/ou micronutrientes com relatos milagrosos de cura ou prevenção de infecções, como a COVID-19, tem sido veiculadas. Os efeitos de se utilizarem informações falsas podem levar a consequências negativas, que variam desde a falsa sensação de proteção contra a doença ao consumo excessivo de alguns nutrientes.

Nesse contexto, cabe ressaltar que a suplementação de um ou vários micronutrientes, sejam esses vitaminas ou minerais, ou mesmo a ingestão excessiva de determinados alimentos, com o objetivo de consumir uma maior quantidade de micronutrientes, não é, por si só, capaz de fazer com que o sistema imune consiga combater tais tipos de infecções. Ao contrário, a manutenção de um estilo de vida saudável, que inclui refeições balanceadas, hábitos alimentares mais adequados e prática de exercícios físicos, é favorável ao bom funcionamento de todas as células do organismo, incluindo as células do sistema imune.

Dessa forma, considerando a importância de uma alimentação e um estilo de vida saudáveis para a promoção da saúde e o enfrentamento de doenças infecciosas e, pelo fato de estarmos em um momento cuja parte da população vivencia um pior contexto socioeconômico, este guia aborda uma proposta de alimentação saudável, a partir de preparações de menor custo, como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças, bem como orientações para a manutenção de um estilo de vida saudável em período de distanciamento social pela COVID-19.

Este guia é uma abordagem qualitativa para uma alimentação e estilo de vida saudáveis e está estruturado em capítulos. No *primeiro,* apresentam-se alguns nutrientes para melhorar a função imunológica, assim como alimentos que contém esses nutrientes; o *segundo* está estruturado em refeições diárias, apresentadas por meio de preparações e alimentos regionais; o *terceiro* contém algumas orientações gerais importantes para a manutenção de hábitos saudáveis; no *quarto capítulo,* é possível encontrar links de outros documentos com informações importantes sobre alimentos, alimentação e a COVID-19; no *quinto*, estão disponibilizadas receitas práticas de algumas preparações; por fim, o *sexto capítulo* traz algumas orientações para a prática de atividade física e estilo de vida saudável durante o distanciamento.

Espera-se que a população faça bom proveito dessas informações.

SUMÁRIO







CAPÍTULO 1

O QUE AS CORES DOS ALIMENTOS NOS DIZEM?





AMARELO-ALARANJADO

São fontes de uma substância chamada carotenoides que se transforma em Vitamina A. Essa vitamina atua no sistema imunológico, ajuda a regular o crescimento e a divisão celular, além de ter papel importante na visão.

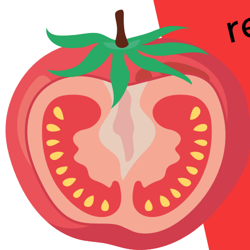
Exemplos: mamão, cajá, laranja, cenoura, melão de polpa amarela, acerola, abóbora/jerimum, manga, caju (amarelo e vermelho).



VERMELHO

Fornecem, ao nosso organismo, o licopeno. Essa substância tem capacidade antioxidante e está relacionada com a saúde de tecidos, como mama e próstata.

Exemplos: tomate, melancia, romã, beterraba, mamão vermelho, goiaba vermelha, pitanga.



VERDE

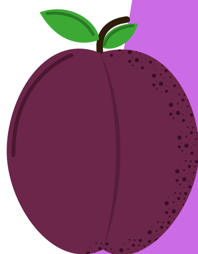
Contêm betacaroteno, luteína e zeaxantina, além de potássio, folato, vitaminas A, E e C. Esses nutrientes também apresentam capacidade de defesa no nosso organismo.

Exemplos: coentro, brócolis, espinafre, couve-folha, cebolinha, rúcula, hortelã, salsa.



ROXO E MARROM

Apresentam, na sua composição, os flavonoides, os carotenoides e os polifenóis. Essas substâncias atuam na manutenção da função cerebral, no fluxo sanguíneo e na capacidade de defesa do organismo (antioxidante).

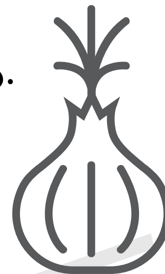


Exemplos: ameixa roxa, cacau, uva roxa.

BRANCO

Apresentam fitoquímicos, substâncias que auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico.

Exemplos: couve-flor, cebola, alho, repolho.





Além disso, os alimentos contêm calorias, proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, vitaminas, minerais e água. Aproveite os alimentos na forma in natura ou com o mínimo de processamento.



Outros alimentos e seus compostos bioativos





Gengibre

Pode ser utilizado como tempero para carnes, sopas e saladas. Ele contém compostos fenólicos e possui atividades biológicas como: anti-inflamatória, antimicrobiana, anticâncer, neuroprotetora, protetor cardiorrespiratório, antiobesidade, antidiabética, antináusea e antiemética.



Peixes (sardinha, atum, arenque)

Fontes de ômega 3, com função de baixar os níveis de LDL-colesterol, além de reduzir a pressão arterial.




Aveia, milho, linhaça

Fontes de ômega 6 e de beta-glucanos. O ômega 6 tem propriedades semelhantes às do ômega 3, além de auxiliar na cicatrização e estimular o sistema imunológico. Os beta-glucanos são protetores contra doenças cardiovasculares.



Canela

Fonte de cumarina e possui ação antisséptica, vasodilatadora, antiespasmódica e anticarcinogênica, além de reduzir a pressão arterial.



Cúrcuma (açafrão-da-terra)

Utilizada para temperar carnes, peixes e aves, arroz, sopas e molhos, tendo ação antioxidante, anti-inflamatória e digestiva.

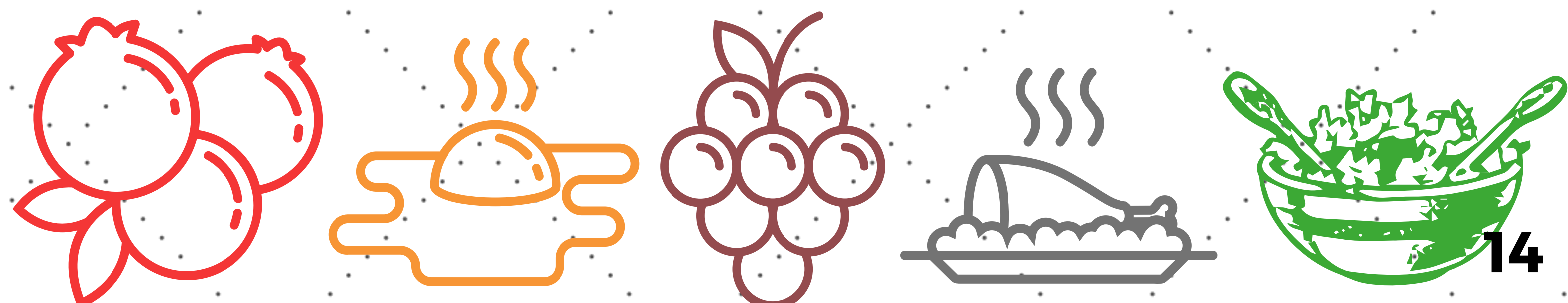


CAPÍTULO 2

SUGESTÃO DE CARDÁPIOS

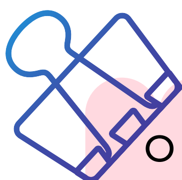
Como montar meu prato?







CAFÉ DA MANHÃ

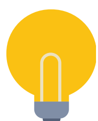


O café da manhã é uma refeição importante, pois, após um jejum noturno, essa refeição proporcionará boa parte da energia a ser gasta no horário da manhã. Aproveite bem essa refeição, consumindo-a em um ambiente tranquilo. Escolha alimentos que irão ajudar a manter seu organismo funcionando bem, dentre aqueles que você tem mais fácil acesso.

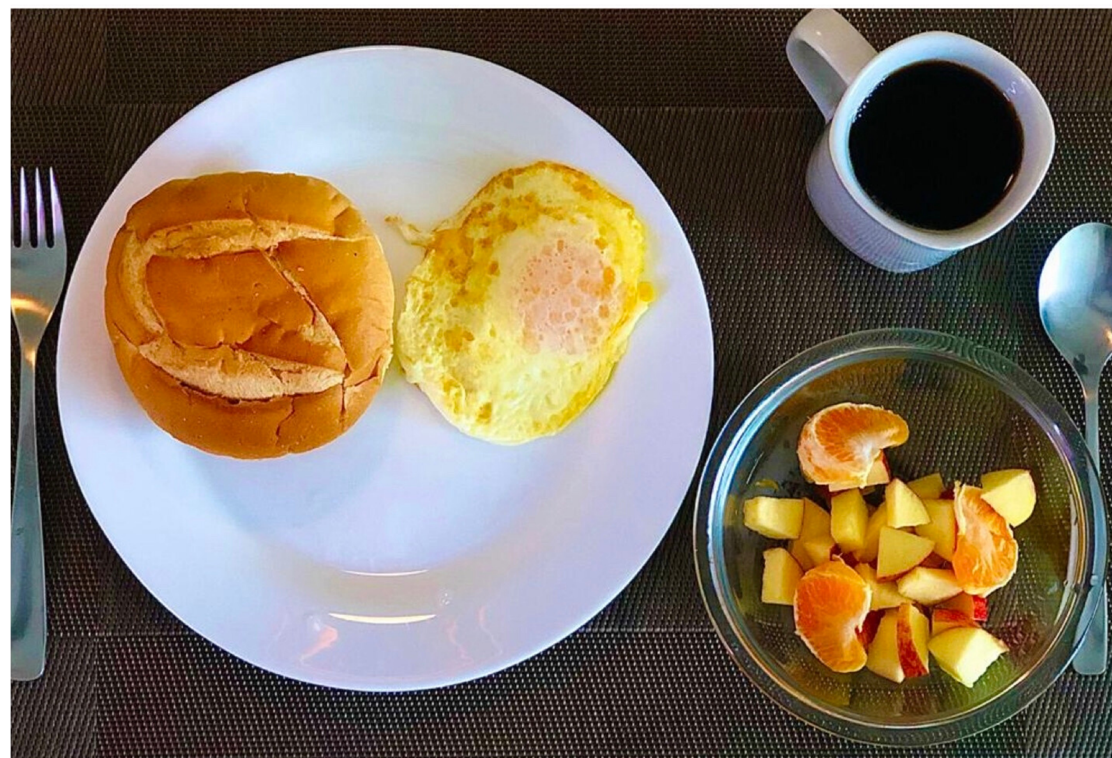
- Frutas: Fruta da estação; **Ver link no capítulo 4 deste guia**
- Ovo mexido OU ovo cozido OU queijo OU sardinha;
- Macaxeira cozida OU cuscuz OU batata-doce OU fruta-pão OU tapioca OU cará/inhame OU aveia OU pão de frigideira OU pão francês;
- Café.



Consuma os alimentos saudáveis que você tem mais fácil acesso. Procure sempre consumir alguma fruta (não precisa ser em grande quantidade, nem precisa consumir várias frutas de uma única vez). O café é um bom estimulante, mas você não precisa consumir, se não gostar.

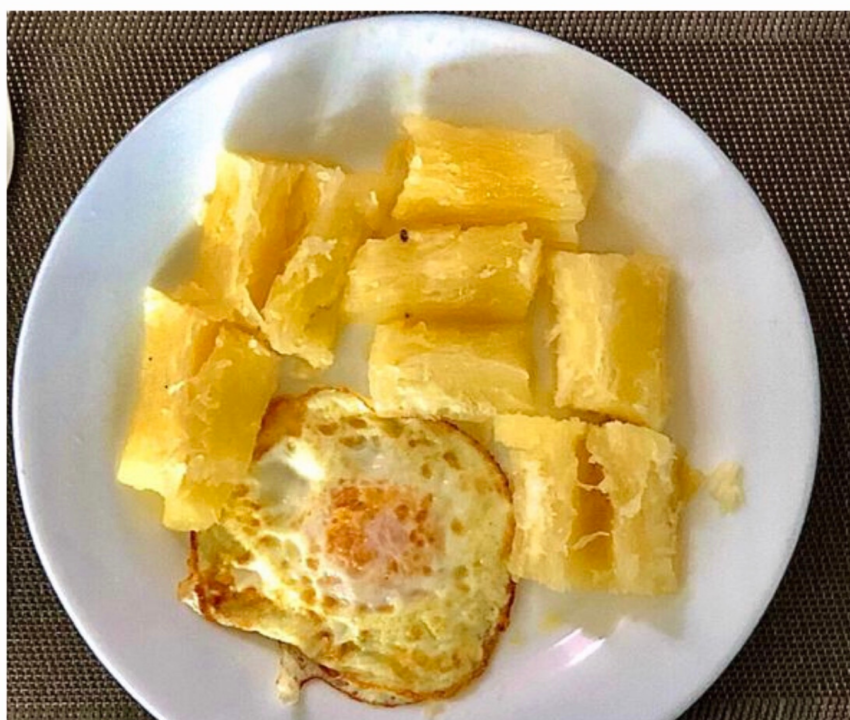


A macaxeira cozinha mais rápido na panela de pressão (entre 10 e 15 minutos). Se o cuscuz e a sardinha forem de fácil acesso, você pode preparar um cuscuz nutritivo - receita no capítulo 5 deste guia).

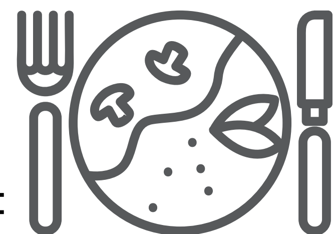




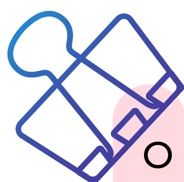




FONTE: Própria



ALMOÇO



O almoço é uma das três refeições principais e corresponde a 30 a 40% do total de calorias ingeridas durante um dia. Assim, devemos consumir uma maior variedade de alimentos, deixando o prato mais colorido!

- Salada Crua à vontade;

(Escolha: alface, cebola, tomate, pimentão, pepino, cenoura crua, rúcula, acelga, beterraba crua, ou outra verdura crua de sua preferência);

- Salada Cozida;

(Escolha: jerimum, couve, brócolis, batata, cenoura cozida, beterraba cozida, batata, quiabo, maxixe, vagem, ou outra verdura cozida);

Não precisa consumir todos os alimentos em uma só salada. Utilize aqueles que você tem maior acesso.



- Guisado de carne OU galinha ao molho OU peixe cozido OU peito de frango grelhado OU fígado acebolado OU omelete;
- Feijão (mulatinho ou preto ou macassar ou verde) OU lentilha OU fava OU grão de bico;
- Arroz (integral ou parboilizado ou branco) OU arroz com legumes (cenoura, ervilha, espinafre, ou outro legume de sua preferência);
- Sobremesa: fruta da estação.

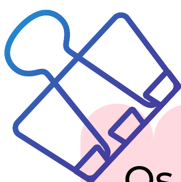
Ver link no capítulo 4 deste guia



FONTE: Própria



LANCHES - MANHÃ E TARDE



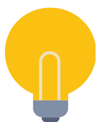
Os lanches são as menores refeições do dia, mas, nem por isso são menos importantes. Fazendo todas as refeições, você evita ficar com muita fome e exagerar na quantidade quando for comer. Não é uma refeição obrigatória, mas pode consumir, se você tiver acesso, entre as principais refeições.

- Fruta: fruta da estação;

Ver link no capítulo 4 deste guia

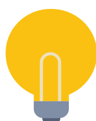


Escolha uma fruta que você tenha mais fácil acesso.



Você pode optar por fazer uma salada de frutas com aquelas que tem maior acesso

- Leite OU iogurte natural;
- Castanhas OU amendoim OU aveia.

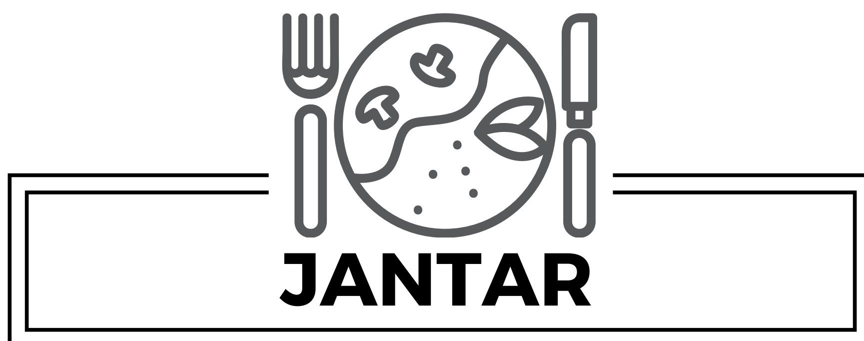


Você pode optar por fazer cookies/biscoitos de aveia, caso tenha fácil acesso - receita no capítulo 5 desta cartilha

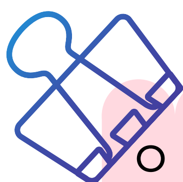




FONTE: Própria

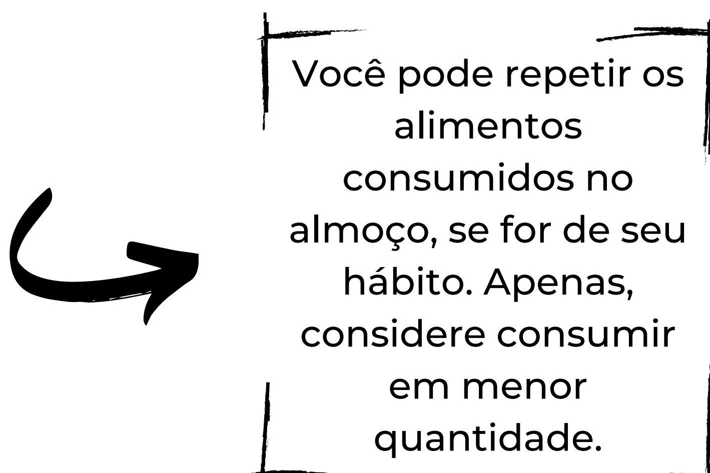


JANTAR



O jantar é, geralmente, uma refeição mais leve que o almoço. Entretanto, também é um bom momento para consumir alimentos ricos em proteínas (como carne de boi, porco, frango, peixe e ovos), em vitaminas, minerais e fibras (como legumes, verduras e frutas) e em carboidratos complexos (como banana-comprida, inhame, macaxeira, cuscuz, batata-doce).

- Sopa de legumes/carne OU canja;
- Ovo mexido OU ovo cozido OU queijo OU sardinha;
- Macaxeira cozida OU cuscuz OU batata-doce OU fruta-pão OU tapioca OU cará/inhame OU aveia OU pão;
- Café.



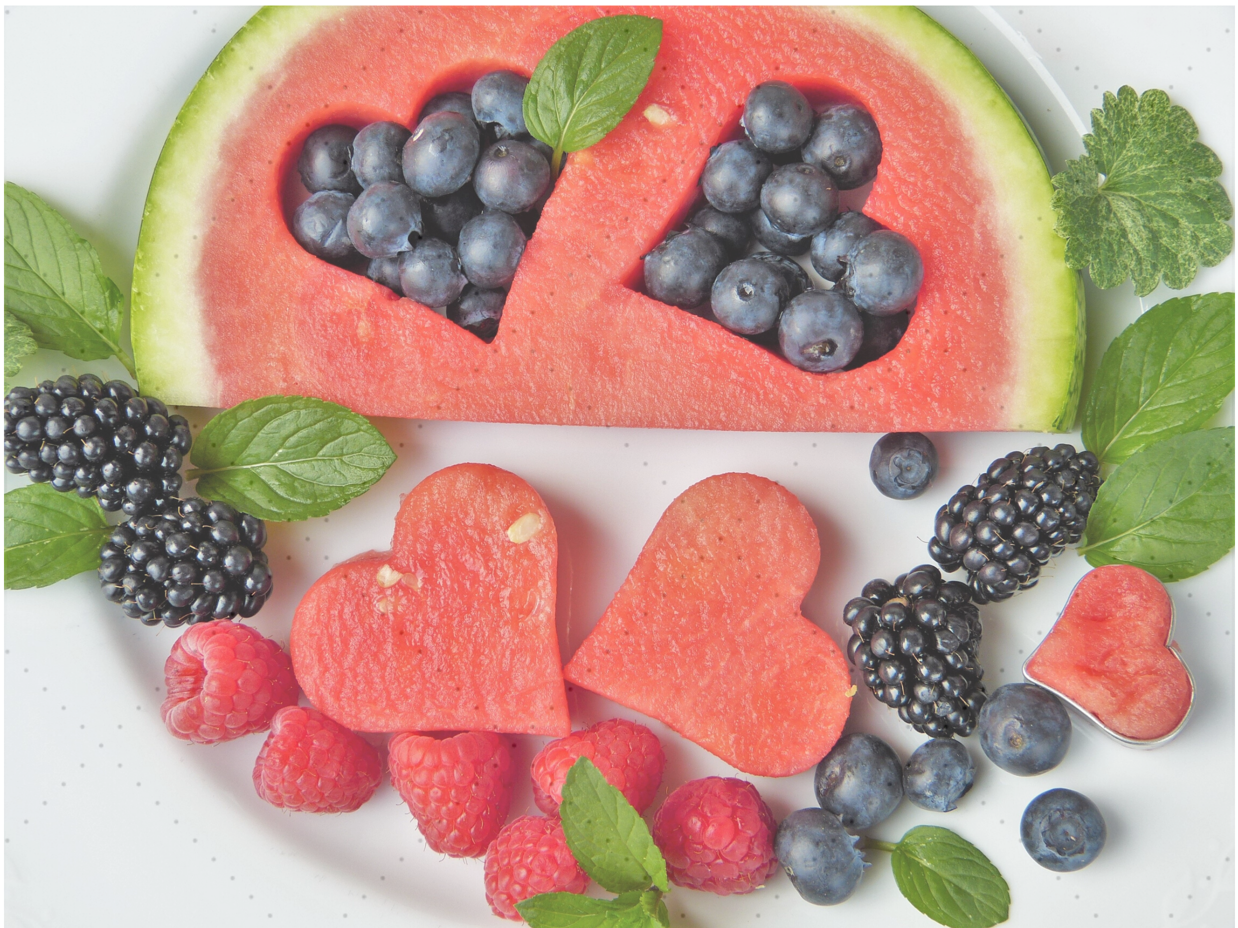


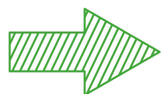



FONTE: Própria

CAPÍTULO 3

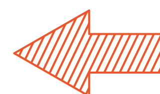
ORIENTAÇÕES GERAIS
alimentação saudável

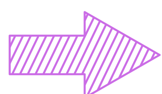




Quanto mais colorido e diversificado for seu prato, maior será o aporte de vitaminas, minerais e outras substâncias capazes de melhorar o sistema imunológico e, consequentemente, melhor resposta a diversas doenças.

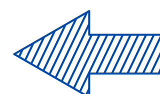
Prefira consumir frutas, verduras, raízes e tubérculos, feijões, arroz e alimentos naturais a que você tem mais fácil acesso, variando-os sempre que possível.



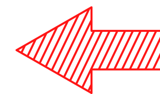


Evite os produtos produzidos nas indústrias (alimentos processados, industrializados e ultraprocessados), como: biscoitos, bolachas, iogurtes com corantes, embutidos (mortadela, salsicha, calabresa, presunto), refrigerantes e salgadinhos de pacote.

Produtos de padaria devem ser evitados também ou, ao menos, consumidos em menor quantidade, com menos frequência (exemplo: coxinha, bolos, salgados, enroladinho, empadas).



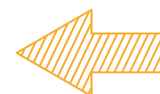
Diminua o consumo de sal, evitando alimentos processados e ultraprocessados, não levando o saleiro para mesa. O sal poderá ser substituído pelo sal de ervas (receita no capítulo 5 deste guia).

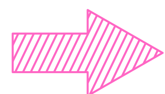




Frutas e verduras duram mais tempo se guardadas em geladeira. Algumas frutas e raízes podem ser congeladas, exemplo: a polpa do maracujá, acerola após higienizada, macaxeira descascada, entre outras.

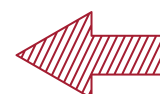
Procure realizar as refeições em companhia e em ambiente tranquilo, sempre que possível.

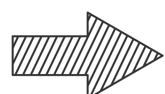




Mantenha uma rotina de horários para fazer suas refeições, evite ficar “beliscando” os alimentos.

Manter-se hidratado é muito importante, por isso, procure ingerir pelo menos 2,0 litros de água por dia (para um adulto); procure ingerir a água de forma fracionada, nos intervalos das refeições.





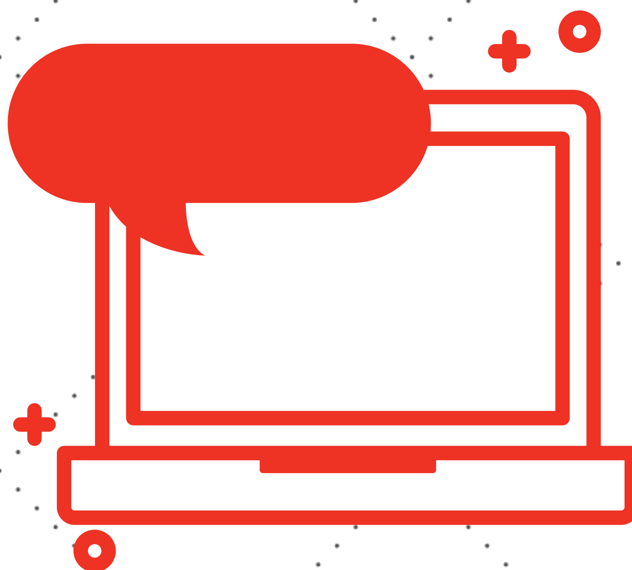
Evitar bebida alcoólica e, se for consumir, que seja de forma mínima ou moderada.



Não existe alimento nem suplemento "milagroso" que cure ou que proporcione saúde. O importante para promover ou melhorar sua saúde é manter hábitos alimentares saudáveis, com um consumo variado de alimentos naturais (aqueles que tem sua origem na natureza e não na indústria), manter horários regulares para fazer as refeições, prática de exercícios físicos e noites de descanso.

CAPÍTULO 4

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES





Para saber mais sobre:

Tem dúvidas sobre o Coronavírus? O Ministério da Saúde te responde.
https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf

Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.
https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf

Higiene dos alimentos em tempos de COVID-19 – o que é preciso saber?.
http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf

Nutribook – Receitas práticas e saudáveis: sugestões de preparações.
https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/04/nutribook-receitas-praticas-e-saudaveis.pdf



Como a alimentação pode melhorar a imunidade? Dicas para uma alimentação saudável em tempos de quarentena.
https://www.ufpe.br/documents/40615/2577401/Cartilha+Alimentacao+e+imunidade-versao+final.pdf/ad1a595d-1a6c-4711-a084-25332572cb41

Orientações nutricionais para o enfrentamento do COVID-19.
https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHAUFRN.pdf

Seu delivey seguro seu alimento protegido.
https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/E-book.pdf

Cotações de preços e calendário de comercialização.
http://www.ceasape.org.br/

Frutas de cada estação.
https://organis.org.br/as-frutas-de-cada-estacao/

Locais de feiras orgânicas em Recife:
https://feirasorganicas.org.br/cidade/recife-pe/
http://www.centrosabia.org.br/feiras-agroecologicas

CAPÍTULO 5

SUGESTÕES DE RECEITAS





COOKIES/BISCOITOS

Ingredientes:

2 ovos
1/2 xícara de manteiga
1 xícara de farinha de trigo
2 xícaras de aveia
1 xícara de açúcar
2 colheres de chá de fermento
Canela a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, fazendo uma massa. Modelar os cookies e levar ao forno até dourar.



CREPIOCA

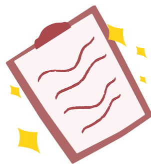
Ingredientes:

1 ovo
2 colheres (sopa) de goma para tapioca
(aquela que vem pronta pra fazer tapioca na frigideira)
2 colheres (sopa) de queijo de sua preferência ralado
1 colher (sobremesa) de cebolinha
Sal e temperinhos a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes com um garfo ou batedor de arame. Em uma frigideira antiaderente, colocar uma porção que cubra a frigideira. Dourar dos dois lados.

Obs.: Pode acrescentar o recheio de sua preferência!



CUSCUZ NUTRITIVO

Ingredientes:

2 xícaras de cuscuz
2 sardinhas
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de tomate picado
1 colher (sopa) de coentro
1 colher (sopa) de cebolinha
Uma pitada de sal

Modo de preparo:

Preparar o cuscuz como de costume (umedecer com água, 2 xícaras de cuscuz para 1 xícara de água, acrescentar pouco sal e deixar descansar por 10 minutos). Colocar para cozinhar em uma cuscuzeira.

Em uma panela a parte colocar:

- duas sardinhas, sem a cabeça, (se for o peixe natural cozinhar antes na panela de pressão, se for a sardinha em lata, retirar apenas as espinhas).

Atenção: evitar colocar o óleo que contém na lata.

- cebola, tomate, coentro, cebolinha e sal.

Acrescentar ¼ de xícara de água e deixar cozinhar com a panela tampada por aproximadamente 5 minutos. Desligar o fogo e colocar uma colher de sopa de manteiga ou azeite. Acrescentar o cuscuz já cozido e misturar até que fique parecendo uma farofa de cuscuz (mais úmida e soltinha). Se quiser, pode acrescentar dois ovos cozidos (o cuscuz ficará ainda mais gostoso e nutritivo).



FEIJÃO CASEIRO COM LEGUMES

Ingredientes:

2 xícaras de feijão da sua preferência
1 pedaço pequeno de abóbora
3 unidades de quiabo
½ chuchu
1 folha de louro
1 cebola
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de coentro e cebolinha
1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Remolho: Colocar o feijão de molho por 8 a 12 horas ou por 1 hora em 4 xícaras de água fervente.
Desprezar a água do remolho e transferir os grãos para uma panela de pressão; Acrescentar água até cobrir o feijão, juntar as folhas de louro e o sal.
Tampar a panela, levar ao fogo baixo e, quando começar a apitar, deixar cozinhar por 15 minutos.

Dica 1: Após todo o vapor sair da panela, acrescentar os legumes, alho, cebola picada, coentro e cebolinha. Colocar novamente a panela em fogo baixo, sem fechar a panela de pressão. Ao observar o cozimento dos legumes, desligar o fogo.

Dica 2: Se preferir, pode fazer um refogado com a cebola, alho, coentro e cebolinha (ou ervas frescas de sua preferência). Acrescentar 1 concha do feijão cozido com um pouco do caldo e amassar os grãos para ajudar a engrossar o caldo. Juntar essa mistura ao restante do feijão, e adicionar os legumes. Deixar cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por cerca de 5 minutos ou até que os legumes fiquem cozidos. Mexer de vez em quando para não grudar no fundo da panela.



GUISADO DE CARNE COM LEGUMES

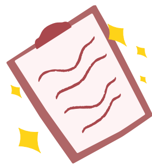
Ingredientes:

1 kg de carne (patinho, acém, paleta, músculo)
2 cenouras cortadas em rodelas
2 batatas cortadas em pedaços pequenos
1 pedaço de jerimum cortado em pedaços pequenos
1 chuchu cortado em cubos
Um punhado de quiabo lavado e enxuto
1 tomate cortado em cubos
1 cebola cortada em rodelas
1 pimentão verde picado bem fininho
Cebolinha, coentro, sal e pimenta do reino a gosto
2 dentes de alho amassados
1 colher de óleo
1 colher (sopa) de extrato de tomate

Modo de preparo:

Temperar a carne com alho, sal, pimenta do reino. Colocar na panela de pressão com uma colher de óleo e mexer aos poucos até secar toda a água liberada pela carne.
Quando a secar toda a água liberada pela carne, acrescentar a cebola, tomate, coentro, cebolinho, pimentão, extrato de tomate e os legumes. Reservar o quiabo para o final do cozimento.
Acrescentar água até dois dedos acima da carne e dos legumes. Deixar cozinhar por 15 minutos na panela após adquirir pressão.
Lavar, enxugar e picar o quiabo. Passar os quiabos em assadeira, com pouca porção de gordura aquecida, para que saia toda a "baba". Acrescentar ao guisado ao final da preparação.

Obs. Se o caldo ou a carne começar a grudar no fundo, colocar água quente, pois deixará o caldo mais saboroso.



IOGURTE NATURAL

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural
1 litro de leite

Modo de preparo:

Em uma vasilha grande, misturar 1 litro de leite fluido e um copo de iogurte natural. Tampar bem a vasilha e reservar por 24 horas, em temperatura ambiente. Após as 24 horas em temperatura ambiente, já estará com a consistência de iogurte e pode ser consumido.
Conservar em geladeira por até 7 dias. Porcionar em um copo ou xícara na hora de consumir. Rende aproximadamente 7 xícaras.

ATENÇÃO: Escolher um iogurte natural (de pote) que em sua composição só tenha, leite e fermento.



PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

1 banana média madura
2 ovos
3 colheres (sopa) de leite
4 colheres (sopa) de aveia (flocos finos)
½ colher (sobremesa) de fermento químico

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Após bater, acrescentar o fermento químico. Em uma frigideira, untada com azeite, colocar pequenas quantidades da massa. Virar quando estiver dourada.
Ao final pode polvilhar canela em pó.



PÃO DE FRIGIDEIRA

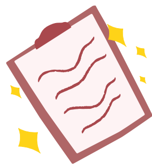
Ingredientes:

1 ovo
1 colher (chá) de fermento químico
1 colher (chá) de azeite
2 colheres (sopa) de aveia (flocos finos)
Orégano a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes. Em uma frigideira antiaderente despejar a mistura e, quando estiver dourado, vire o outro para dourar.

Obs.: Pode ser recheado com queijo de sua preferência!



REQUEIJÃO CASEIRO

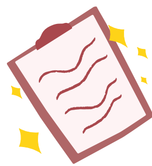
Ingredientes:

1 litro de leite
2 colheres (sopa) de vinagre branco
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Em uma panela funda, colocar para ferver um litro de leite líquido. Quando levantar fervura, desligar o fogo e acrescentar o vinagre branco (vai coagular e formar pedaços de queijo). Peneirar e, a pasta que se mantiver na peneira colocar no liquidificador. Acrescentar a manteiga no liquidificador (junto ao leite coagulado, o sal e 1 copo de leite). Bater tudo por cerca de 2 minutos (ficará cremoso como o requeijão).

Separar em pote e tampar. Guardar em geladeira por aproximadamente uma semana. Rende aproximadamente dois copos pequenos de requeijão.



SAL DE ERVAS
SUBSTITUTO DO SAL

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de alecrim seco
2 colheres (sopa) de orégano seco
2 colheres (sopa) de salsinha seca
2 colheres (sopa) de manjericão seco
2 colheres (sopa) de gergelim tostado

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e acrescentar nas preparações prontas ou saladas.



TAPIOCA DE CUSCUZ

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de cuscuz
sal e temperos secos (por exemplo, orégano) a gosto
água

Modo de preparo:

Misturar o cuscuz, o sal, os temperos secos. Colocar a água para hidratar o cuscuz por 1 minuto.
Untar uma frigideira e colocar a massa igual a tapioca.
Fritar em fogo médio até desgrudar, vira e frita mais um pouco.
Colocar o recheio de sua preferência.

CAPÍTULO 6

ORIENTAÇÕES
prática de atividade física e estilo de vida saudável



Com a quarentena e a necessidade de distanciamento social, os espaços habituais para a prática de atividade física, como academias de musculação, clubes, praças, praias e parques foram fechados ou tiveram o acesso restringido. Contudo, a atividade física é um fator bastante importante para o fortalecimento do sistema imune e uma ótima aliada na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, doenças estas que dificultam a recuperação e agravam o quadro de infecção pela COVID-19.

É fundamental que pessoas que já eram fisicamente ativas continuem com sua rotina de exercícios físicos, adaptando-os para a realização domiciliar. Caso optem e sua cidade permita a prática nas ruas, sigam as recomendações de proteção e higiene, evitem aglomerações e escolham locais abertos e bem ventilados. As pessoas que não tinham o exercício físico, como prática de rotina, podem iniciar atividades leves em casa.

Diminuir o sedentarismo também é muito importante durante essa fase de distanciamento, em que passamos mais tempo dentro de casa. Reduzir o tempo dedicado à televisão, ao computador e ao celular, bem como reduzir o tempo sentado ou deitado quando não se está dormindo, contribui para o bom funcionamento do corpo e diminui os riscos de desenvolver doenças.

Desta maneira, mantendo-nos ativos e reduzindo, ao máximo, o comportamento sedentário, contribuímos com a nossa saúde e diminuímos vários riscos à saúde, inclusive o agravamento da infecção pela COVID-19.



Realizar 30 minutos diários de atividade física por pelo menos 5 dias na semana



- Se já era ativo, mantenha sua prática de exercícios habituais, adaptando-os ao ambiente da sua casa;
- Se vai iniciar agora, opte por atividades leves, que podem ser realizadas dentro de casa, com os recursos presentes na residência (dançar é um ótimo exemplo);
- Se sua cidade não restringiu atividades ao ar livre, siga as recomendações de higiene e proteção (uso de máscara), opte por locais abertos, ventilados e evite qualquer ambiente com aglomeração de pessoas.



Reduzir o tempo sentado ou deitado quando estiver acordado, intercalando com momentos de pé ou de caminhada pela casa



- Crie estratégias para os momentos de hidratação. Ao beber água, café, chá ou suco, deixe as bebidas na cozinha e vá até elas, dedicando um momento de pé ao se servir e beber, para depois retornar à atividade que estava realizando;
- Dê intervalos no que está fazendo e ande um pouco pela casa.



Reduzir o tempo dedicado às telas das televisões, computadores e celulares



- Opte por se entreter brincando com as crianças e animais de estimação;
- Dedique um tempo para organizar pertences em sua casa.



Dedicar alguns minutos para atividades de relaxamento, alongamento e meditação



Diante de todos os benefícios da prática de atividade física e da redução do sedentarismo, é bom lembrar que, em casos de suspeita de infecção pela COVID-19, recomenda-se o isolamento domiciliar, evitando contato com as outras pessoas e a manutenção do repouso até a melhora do quadro da doença, bem como sem exercícios físicos nesse momento, apenas descanso.



Para mais informações sobre como iniciar sua prática de atividade física em domicílio, acesse: https://movimenta.recife.pe.gov.br

REFERÊNCIAS

ABDUR R., MUHAMMAD I., ILKAY E. O., SAUD B. Health perspectives of a bioactive compound curcumin: A review. **Trends in Food Science & Technology**, 74: 33-45, 2018.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS. (ACSM). **Staying active during the coronavirus pandemic.** [Internet].
[Atualizado em 8 de Abril de 2020] Disponível em:
https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?%20b=892

BUTLER M. J.; BARRIENTOS R. M. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. **Brain, Behaviour and Immunity**, 18, 2020. ISSN 1090-2139 (Electronic)0889-1591 (Linking). Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32311498>.

CANVA - Template e Ilustrações. Disponível em: www.canva.com

OLICHON, B. Cores para um alimentação saudável. Disponível em: https://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=1327

FERREIRA M. J., et al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 114(4): 601-602, 2020.

HADI A., et al. The effect of cinnamon supplementation on blood pressure in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Clinical Nutrition ESPEN**, 36, 10-16, 2020.

JAMALI N., JALALI M., SAFFARI-CHALESHTORI J., SAMARE-NAJAF M., SAMAREH A. Effect of cinnamon supplementation on blood pressure and anthropometric parameters in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, 14 (2), 119-125, 2020.

KRAVITZ, LEN e VELLA, CHANTAL A. Reducing sedentary behaviour sits less and move more. **American College of Sports Medicine.** Acessado em 20 maio de 2020. Disponível em: https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/reducing-sedentary-behaviors-sit-less-and-move-more.pdf?sfvrsn=4da95909_2

MAO Q. Q. et al. Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber officinale Roscoe*). **Foods**, 30; 8 (6), 2019.

MARKLUND, M. et al. Biomarkers of dietary omega-6 fatty acids and incident cardiovascular disease and mortality. **Circulation**, 139: 2422-2436, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável**. 1a edição, 2a reimpressão. Brasília-DF, 2013. Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/cec6/14932648e9eddf98912c556440ede19589fe.pdf

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2a edição, Brasília-DF, 2014. Disponível em: http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf

NAJA, F.; HAMADEH, R. Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. **European Journal of Clinical Nutrition**, 2020. ISSN 1476-5640 (Electronic)0954-3007 (Linking). Disponível em: < http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32313188>

RIEBE D. et al. Updating ACSM's Recommendations for Exercise Preparticipation Health Screening. **Medicine & Science in Sports & Exercised**, 2473-2479, 2015. Disponível em: <https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2015/11000/Updating_ACSM_s_Recommendations_for_Exercise.28.aspx>

RODRIGUES-AMAYA, D. B. **Fontes brasileiras de carotenóides: tabela brasileira de composição de carotenóides em alimentos.** Brasília: MMA/SBF, 2008.

TACO - **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.** 2011. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf

VIZZOTTO M., KROLOW A. C., TEIXEIRA F.C. **Alimentos funcionais: conceitos básicos** – Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2010.

ZHU, N. et al. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. **The New England Journal of Medicine**, 382, 8, 727-733, 2020. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31978945>.

Guia para alimentação de "menor custo" e estilo de vida saudáveis em período de distanciamento social pela COVID-19



Recife - PE, 2020